

# レッスンスケジュール/2026年4月～6月

更新日：2026/3/24

札幌国際交流館

## Lesson Schedule

	月			火			水			木			金			土			日				
	体育室 A	体育室 B	プール	体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール	体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール	体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール	体育室 A	体育室 B	ライラックホール	プール	体育室 A	体育室 B	プール	
10:00																							
10:00~13:00		10:10~10:50 ZUMBA (大蔵)	10:30~11:00 アクアウォーク & ジョグ (安孫子)			10:10~10:40 ファンクショナルコンディショニング (笠原)	10:30~11:00 CSLive アームス&バックライン (REC)	10:10~10:20 ラジオ体操 (無料)	10:30~11:00 CSLive はじめて太極拳 (REC)	10:10~10:20 ラジオ体操 (無料)	10:30~11:00 CSLive ファイトアタックBEAT (REC)	10:10~10:20 ラジオ体操 (無料)	10:30~11:00 CSLive 健康体操 (齊藤)	10:20~11:00 ZUMBA (坂本)									
11:00		11:20~12:00 シェイプパンパ40 (安孫子)				10:50~11:20 ファンクショナルトレーニング (笠原)	11:10~11:50 CSLive シンプルエアロ (REC)	11:20~11:40 成人スイムスクール [初級・中級] (安孫子)	11:30~11:55 シェイプパンパPOWER (大矢)	11:20~11:50 エアロサーキット (REC)	11:30~12:10 ヨガ (濱出)			11:15~11:55 ポディメイクトレーニング (坂本)									
12:00			12:20~12:50 水泳入門 (安孫子)			11:30~12:10 ヨガ (菅)	12:10~12:50 カラダデトックス (REC)	12:00~12:30 からだアクティブ (REC)	12:30~13:00 WEB予約制 ボッチャ体験会	12:10~12:50 LatiLati (REC)													
13:00						12:45~13:30 【専用利用】																	
14:00							13:30~13:50 かんたん姿勢改善																
15:00							14:00~14:20 かんたん筋膜ほぐし (無料)																
16:00							15:00~16:00 キッズ卓球 年長~小3	15:00~16:00 キッズ体育 幼児	15:00~16:00 キッズ体育 幼児	15:00~16:00 キッズ体育 幼児	15:00~16:00 キッズ体育 幼児	15:00~16:00 キッズ体育 幼児	15:00~16:00 キッズ体育 幼児	15:00~16:00 キッズ体育 幼児	15:00~16:00 キッズスイミング 幼児	15:00~16:00 キッズスイミング 幼児	15:00~16:00 キッズスイミング 幼児	15:00~16:00 キッズスイミング 幼児	15:00~16:00 キッズスイミング 幼児	15:00~16:00 キッズスイミング 幼児	15:00~16:00 キッズスイミング 幼児	15:00~16:00 キッズスイミング 幼児	
17:00							16:00~17:00 キッズ卓球 小3~小6	16:00~17:00 キッズ体育 幼児・児童	16:00~17:00 キッズ体育 幼児・児童	16:00~17:00 キッズ体育 幼児・児童	16:00~17:00 キッズ体育 幼児・児童	16:00~17:00 キッズ体育 幼児・児童	16:00~17:00 キッズ体育 幼児・児童	16:00~17:00 キッズ体育 幼児・児童	16:00~17:00 バスケット教室 小1~小3 [初級]	16:00~17:00 キッズスイミング 幼児・児童	16:00~17:00 キッズスイミング 幼児・児童	16:00~17:00 キッズスイミング 幼児・児童	16:00~17:00 キッズスイミング 幼児・児童	16:00~17:00 キッズスイミング 幼児・児童	16:00~17:00 キッズスイミング 幼児・児童	16:00~17:00 キッズスイミング 幼児・児童	16:00~17:00 キッズスイミング 幼児・児童
18:00		17:30~18:45 フットサル教室 小1~小3				17:30~21:00 【一般開放】第1・3・5...卓球バドミントン 【専用利用】第2・4	17:00~18:00 キッズスイミング 児童	17:00~18:00 キッズスイミング 児童	17:00~18:00 キッズスイミング 児童	17:00~18:00 キッズスイミング 児童	17:00~18:00 キッズスイミング 児童	17:00~18:00 キッズスイミング 児童	17:00~18:00 キッズスイミング 児童	17:00~18:00 バスケット教室 小3~小6 [初級]	17:00~18:00 キッズスイミング 児童	17:00~18:00 キッズスイミング 児童	17:00~18:00 キッズスイミング 児童	17:00~18:00 キッズスイミング 児童	17:00~18:00 キッズスイミング 児童	17:00~18:00 キッズスイミング 児童	17:00~18:00 キッズスイミング 児童	17:00~18:00 キッズスイミング 児童	
19:00		19:00~20:15 フットサル教室 小4~小6					18:30~19:00 CSLive X-CORE TRAINING (REC)	18:30~19:00 アームス&バックライン (REC)	18:30~19:00 CSLive アームス&バックライン (REC)	18:30~19:00 アームス&バックライン (REC)	18:30~19:00 CSLive アームス&バックライン (REC)	18:30~19:00 アームス&バックライン (REC)	18:30~19:00 CSLive アームス&バックライン (REC)	18:30~19:00 LatiLati (REC) 無料	18:20~18:50 JICA研修員対象水泳教室	18:30~19:10 CSLive X-CORE TRAINING (REC)	19:00~19:30 初級水泳 (加藤)	19:20~20:00 ピラティス (REC)	19:20~20:00 ピラティス (REC)	19:20~20:00 ピラティス (REC)	19:20~20:00 ピラティス (REC)	19:20~20:00 ピラティス (REC)	19:20~20:00 ピラティス (REC)
20:00							19:20~20:00 ピラティス (REC)	19:20~20:00 ピラティス (REC)	19:20~20:00 ピラティス (REC)	19:20~20:00 ピラティス (REC)	19:20~20:00 ピラティス (REC)	19:20~20:00 ピラティス (REC)	19:20~20:00 ピラティス (REC)	19:30~20:10 スムーズ&ヒーリング (REC) 無料									
21:00																							

### ★各種障がい者スポーツ 5月開講予定★

水曜日 12:30~13:00 ボッチャ体験会 体育室【定員6名】  
 木曜日 10:30~11:00 身体障がい者対象 ハンディキャップ水泳教室 プール【定員3名】  
 日曜日 15:00~15:30 フライングディスク体験会 体育室【定員12名】  
 日曜日 15:00~16:00 障がい者子ども体育体験会 体育室【定員5名】

各イベントの申込はホームページより受け付けております。  
 ボッチャ・フライングディスクは室内シューズをご持参ください。  
 各イベント前に担当者よりご連絡いたします。



※担当者の代行、代行に伴うレッスンの変更等は館内掲示・HPにてご案内いたします。あらかじめご了承ください。

## レッスンプログラム参加料金

### ■料金(税込)

月額定期:シングル 4,400円/1ヵ月

デイトム 3,300円/1ヵ月

単発参加:550円/1回

体育室・プールでセントラルスポーツのオリジナルレッスンを導入。1回ずつの参加や何度でも参加可能な月額定期利用がございます。

※別途、施設利用料が必要となります。

## 成人スイムスクール(月会費制)

料金:6,050円(税込)/1ヶ月

初級クラス:25mクロール完泳を目指し、  
その他泳法の基本習得を目指します。

中級クラス:25mクロール完泳者が対象。  
その他泳法の泳力アップを図ります。

※別途、施設利用料が必要となります。



**特別紹介  
キャンペーン**  
3.1日 - 4.30木

ご紹介者も  
ご入会者も **0円** 月会費  
おトク! 半月分

フィットネス紹介者特典  
月会費 半月分  
**0円**  
【対象者】期間中、在籍の会員様に限る。

フィットネス入会者特典  
登録手数料 3ヶ月目 月会費 半月分  
**0円 + 0円**  
【対象者】過去2ヶ月間在籍履歴のないお客様かつ  
ご入金から3ヶ月(半月入金の場合2.5ヶ月)継続が特典付与の条件となります。

体育室レッスンプログラム	内容
ファンクショナルトレーニング	全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、より機能的で動きやすいカラダ作りを目指します。
ファンクショナルコンディショニング	インナーマッスルを刺激してカラダの動きを調整します。柔軟性の低下や筋肉のコリ、張りを解消します。
ボディメイクトレーニング	マシンやダンベルを使わない自分の体重を活かした筋力トレーニングを行います。
健康体操	年齢が気になる方や体力にあまり自信のない方を対象にしたクラスです。様々な方法で楽しく適度からだを刺激します。
ピラティス	主にインナーマッスルを鍛えることによって、身体の安定性を高め、姿勢や身体の動きを整えます。
ヨガ	心と身体、気を調和させる伝統的なインドの健康法です。
ZUMBA	ラテンをはじめ、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
シェイプパンプ40	バーベルを使いながら、関節の曲げ伸ばし運動を行います。筋肉の活性度を上げ、ボディラインを整えます。
シェイプパンプPOWER	シェイプパンプのプログラムをより楽しみたい方向けのプログラムです。(定員7名)
プールレッスンプログラム	内容
水泳入門	水泳を始めたい方のための入門クラスです。基本の姿勢やキックの練習、身体の使い方を練習します。
初級水泳	4泳法の基本を取得し、10m以上泳げるようになることを目標とするクラスです。
中級水泳	各泳法を25m以上泳げるようになることを目標とするクラスです。
上級水泳	各泳法を50m以上泳げるようになることを目標とするクラスです。
スイムトレーニング	泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。持久力強化やシェイプアップ効果も期待できます。
アクアウォーク&ジョグ	水中で様々な動きを取り入れ、ウォーキング・ジョギングをしましょう。
アクアビクス	水中で全身を動かし、効果的に体力アップ、脂肪燃焼をします。
CS LIVE(映像レッスン)	内容
ファイトアタックBEAT	本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。体幹部の強化やウエストまわりの引き締めにも効果的です。
ファイトアタックPRO	本格的な格闘技動作で構成されたエキサイティングなクラスです。体幹強化、ウエストシェイプに効果的です。
X-CORE TRAINING	体幹を意識した静と動のメリハリのある動きの高強度トレーニングを組合わせて短時間で脂肪燃焼を目指します。
ピラティス	伝統的なピラティスの手法を用い、インナーマッスルを整えます。
エアロサーキット	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。総合的な体力アップを目指します。
Lati Lati	ラテン、HIPHOPなどの音楽・振付・雰囲気・スキルアップを楽しむ脂肪燃焼系プログラムです。
からだアクティブ	心肺機能と筋力維持向上を目的として身体を動かし『いくつになってもアクティブに動ける体』を目指します。
パワーヨガ	主に流れる動きで構成されたヨガプログラムです。アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメです。
カラダデトックス	カラダが内側から変化する発見と喜びをコンセプトに健康美を目指すプログラムです。
スムーズ&ヒーリング	コアボールを使用してコア(胴体部)の調整を行い、動きやすい身体を目指すプログラムです。
シンプルエアロ	シンプルな動きを楽しむクラスです。頭を空っぽにしてたっぷり動きましょう。
はじめて太極拳	中国に古くから伝わる健康法。正しい姿勢やからだの使い方を身につけ、身体の調子を内側から整えます。
ZenYoga	禅×ヨガのセルフケアプログラム。調身・調息・調心の考えをベースにセルフケアを行います。
アームス&バックライン	セルフマッサージとアクティブコンディショニング、筋力トレーニングで二の腕とバックラインを整えます。
骨盤底筋群トレーニング	骨盤底筋群と連動して動く股関節周辺の筋力トレーニングを行います。

※担当者の代行、代行に伴うレッスンの変更等は  
館内掲示・HPにてご案内いたします。  
あらかじめご了承ください。

札幌国際交流館



●レッスン代行・変更のご案内●

2026/4/2更新

4月7日(火)

19:00~19:30  
初級水泳  
担当：加藤



お休み

4月8日(水)

12:20~12:50  
初級背泳ぎ  
担当：加藤



お休み

4月9日(木)

11:30~12:10  
ヨガ  
担当：濱出



11:30~12:10  
やさしいピラティス  
担当：吉野

4月10日(金)

10:20~11:00  
ZUMBA  
担当：坂本



10:20~11:00  
ZUMBA  
担当：大蔵

4月10日(金)

11:15~11:55  
ボディメイクトレーニング  
担当：坂本



11:15~11:55  
ボディメイクトレーニング  
担当：大蔵

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/4/2更新

4月29日(水)

11:25~11:55  
シェイプパンプパワー  
担当：大矢



お休み

5月5日(火)

11:10~11:50  
ヨガ  
担当：菅



お休み

6月30日(火)

11:10~11:50  
ヨガ  
担当：菅



お休み

◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/4/2更新

4月2日(木) CSLIVE

18:30~18:50 腰痛予防・改善  
19:30~20:10 ファイトアタックPRO

4月14日(火) CSLIVE スモールエクササイズ

12:10~12:50 カラダデトックス  
13:30~13:50 かんたん姿勢改善  
14:00~14:20 かんたん筋膜ほぐし

4月15日(水) CSLIVE スモールエクササイズ

10:30~11:00 はじめて太極拳  
11:20~11:40 骨盤底筋群トレ  
12:10~12:40 からだアクティブ  
13:30~13:50 お腹引き締め  
14:00~14:20 かんたんストレッチ

4月17日(金) スモールエクササイズ

13:30~13:50 イス体操  
14:00~14:20 かんたんストレッチ

上記日程は**休講**となります。